

とびしま
おもてなしレシピ



1月 003

黒豆のちらし寿司

★彩り豊かな具と鮮やかな黒豆入りの酢飯が食卓を華やかにします。



飛鳥村 冬の食材

〈黒豆〉

アントシアニンは目の健康や生活習慣病の予防に、イソフラボンは女性ホルモンを整えるのに効果的です。



〈菜の花〉

葉酸は鉄分と併せて貧血予防に、辛味成分イソチオシアネートは血液をサラサラにし、デトックス効果もあります。



黒豆のちらし寿司

●材料(2合分)

米	2合		
黒豆	50g		
昆布	1枚		
A	米酢	大さじ3	
	砂糖	大さじ3	
	塩	小さじ1	
	いりごま(白)	大さじ1	
海老	8尾		
いくら	50g		
レンコン	5cm		
		B	
		酢	大さじ3
		砂糖	大さじ1と1/2
		鷹の爪	1本
		にんじん	5cm
		菜の花	2株
		卵	2個
		菜種油	小さじ2
		C	
		白だし	大さじ1
		片栗粉	小さじ1

●作り方

- ①黒豆は炒って、研いだ米に加え、昆布を入れて炊飯する。
- ②①にAを混ぜて、冷ます。
- ③レンコンは皮をむき、花形に薄く切って、さっと下ゆでする。
袋にB・レンコンを入れ、1時間以上おく。
- ④にんじんは輪切りにして型抜き、菜の花は食べやすい大きさに切る。
それぞれゆでる。海老もゆでて冷ます。
- ⑤ボウルに卵を割りほぐし、Cを入れよく混ぜる。フライパンに薄く油を敷き、
卵液を少しずつ流して薄焼き卵を数枚焼き、細切りにする。
- ⑥血に②を盛り、③・④・⑤・いくらを盛りつける。



【レシピ監修・食材解説】
料理研究家・栄養士 長田 純



【お問い合わせ】飛鳥村役場開発部経済課
〒490-1436 愛知県海部郡飛鳥村竹之郷三丁目1 TEL0567-97-3469